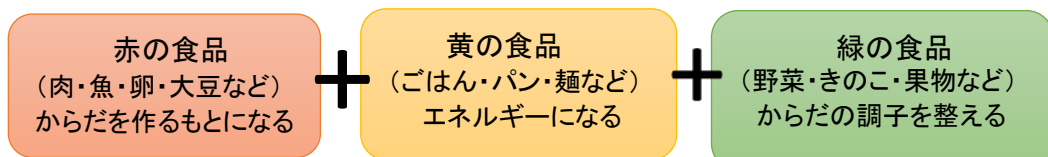




梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が到来します。暑い夏は食欲がなくなりがちです。元気に乗り切るために暑さに負けない体づくりを心掛けましょう。



暑さに負けない体をつくるために、この時期改めて大切にしたいのが【朝ごはん】の習慣です。朝ごはんは、一日の生活リズムを整える「目覚まし時計」のような役割を持っています。しっかり食べて午前中からお友達と思いっきり遊ぶ元気が湧きます。



(例)
 納豆+ごはん+野菜スープ
 焼き魚+ごはん+具だくさんみそ汁(おひたし)
 ハムエッグ+パン+トマト・果物
 目玉焼き+パン+スープ(ポテトサラダ)



夏にぴったり！そうめんパワー！

平安時代に「七夕そうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる習慣が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べる時は麺だけではなく、卵やツナ、野菜をトッピングして一緒に食べる事で栄養を補い夏バテ解消にピッタリです。

令和8年 予 定 献 立

7月		主食 及び 献立名	3時のおやつ	未満児追加
13 27	月	ごはん 夏野菜カレー きゃべきゃべサラダ オレンジ	牛乳 野菜蒸しケーキ	牛乳 せんべい
14 28	火	ごはん ひじき入りハンバーグ マカロニサラダ 星の子スープ	お茶 オレンジ・お菓子	牛乳 ビスコ
1 15 29	水	ごはん 鶏肉のみそ焼き きゃべつとピーマンの昆布和え そうめんのすまし汁	牛乳 じゃこ入りいも天	ヨーグルト
2 16 30	木	ごはん 魚のチーズ焼き ごま和え 豆腐スープ	お茶 みるくっこ	牛乳 ビスケット
3 17 31	金	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 じゃこ炒め 玉ねぎと厚揚げのみそ汁	牛乳 メロン お菓子	牛乳 卵ボーロ
4 18	土	パン スパゲッティナポリタン かきたまスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい
6	月	ごはん 夏野菜のプルコギ きゅうりの香味漬け お麴のすまし汁	お茶 プリン・お菓子	牛乳 コーンフレーク
7 21	火	ごはん 魚の塩焼き リャンパンサンズー 里芋のみそ汁	お茶 七タそうめん	牛乳 ビスケット
8 22	水	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ポテチーズサラダ コーンスープ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 卵ボーロ
9 23	木	ごはん マーボー豆腐 千切り大根のサラダ わかめスープ	牛乳 すいか・せんべい	ヨーグルト
10	金	ごはん 魚の南蛮 かぼちゃの煮物 なすのみそ汁	牛乳 麴のラスク	牛乳 クッキー
11 25	土	ごはん 木の葉丼 小松菜スープ	牛乳 バナナ・お菓子	牛乳 せんべい
24	誕生会	お星さまキーマカレー からあげ ポテトサラダ ブロッコリー・トマト フルーツ盛り	牛乳 アイスクリーム	牛乳 ビスケット